

№ 82/238

801-13
3016

ПОВАРЕННАЯ КНИГА

ДЛЯ ГОЛОДАЮЩИХ

посвящается ПРЕСЫЩЕННЫМ

ЗАМѢТКИ С НАТУРЫ.

3-е изданіе с дополненіем.

ВЕГЕТАРИАНСТВО НУЖНО ОЧЕНЬ БО-
ГАТЫМ И ОЧЕНЬ БѢДНЫМ ЛЮ-
ДЯМ. БѢДНЫМ ОНО НЕОБХОДИМО
ПО СВОЕЙ ДЕШЕВИЗНѢ И ПИТА-
ТЕЛЬНОСТИ, БОГАТЫМ—ЧТОБ ПРО-
МЫТЬ ВСѢ ЯДЫ ТРУПОВ, НАКОПИВ-
ШЕСЯ В ПЕРЕКОРМЛЕННОМ ОРГА-
НИЗМѢ.

Н. Б. Стверовой.

С.-ПЕТЕРБУРГ
Первая Женская типографія Т-ва „Печатнаго Станка“, Ул. Глинки, д. 6.
1911.

И-4986

Какія чувства вызывает слово „Вегетарианство“?

Прежде всего тоску.

Чуется что-то холодное, невкусное, бездарное, ужас берет перед какими-то тюрями и кашами. Если кто-нибудь пожелает убѣдить вас в вегетарианствѣ и поведет вас в вегетарианскую столовую—тогда кончено. . . Темное, грязное помѣщеніе. Гдѣ-то наверху или заднем дворѣ, особенный запах скуки, неумѣло приготовленные кушанья, сравнительно очень дорогія; непремѣнно слюнявый, блѣдный лакей, выдохшійся квас или стерилизованное, тепленькое молоко—, все это как-бы создано, чтобы отрезвить вас от самого горячаго увлеченія.

Бѣда въ том, что идея вегетарианства как и многія геніальныя идеи, брошенныя в мір свѣтлыми умами, прежде всего попадают в руки старых дѣв, сектантов, которые тотчас опытными руками дѣлают из них зафзженную добродѣтель, лишенную жизненности и блеска.

Почему-бы, кажется, вегетарианству не войти в нашу жизнь торжествуя, с музыкой, цвѣтами и вином. Почему-бы лучшим поварам не поразить мір разнообразіем своего творчества на новом пути, почему-бы электричеству не залить свѣтом прекраснѣйшіе плоды земли и почему-бы не зачаровать людей возможностями радостной, здоровой, беззаботной жизни?!

И не только богатым открываются эти радости. Онѣ развертываются главным образом перед тѣми, у которых ничего нѣтъ и именно ИМ пишу я свою книгу.



Въ альбом ташкентскаго вегетарианскаго Общества.

На лугу паслась наша лошадь Люба. Все утро она возила бревна, четырехсаженных, с пылью к нам, по тяжелой осенней дорогѣ.

Я подошла ее поласкать по упругой шеѣ и угостить собранными у дороги листьями.

— Кушай, Любочка, это подкрѣпит тебя. **ПОДКРѢПИТ ТЕБЯ**, повторила я громко, озарясь какимъ-то откровеніем, точно новыми, широко раскрытыми глазами глядя на мягкія теплыя губы Любы, аппетитно вбирающія травы.

Вот она сила лошади, быка, слона в этих растеніях. Их сила: кто знает, быть может, и наша?

И вот я в кухнѣ; кипят в кастрюлях всевозможныя травы, сѣно: придумываются заправки, приправы.

Как сытны эти супы, как питательны. Конечно, у источника я, у того источника жизненнаго элексира, который создает нашу *кровь, мускулы, кости*. Бѣдным и богатым ежедневно двѣ, три, чашки отвара, и отнят страхъ болѣзней и голода у хилыхъ и перекормленных.

ОТКРОВЕНІЕ! ОТКРОВЕНІЕ!

Откровеніе.

Встрѣча.

Конецъ сентябрю.

В Петербургѣ, в редакціи извѣстнаго журнала большой литературный вечер. Какая свѣжесть встрѣч, разговоров послѣ лѣтняго разброда! Всѣ осматривают друг друга. Кто потолстѣлъ, кто похудѣлъ. Дамы в новых туалетах послѣдняго покроя очень оживлены. Стою в сторонкѣ и наблюдаю за всѣми.

Вот входит новая гостья, уже не молодая, но чрезвычайно стройная, со свѣжим радостным лицом. Вглядываюсь в нее и не сразу узнаю. Да неужели она?— та самая обрюзгшая, толстая генеральша, с походкой в перевалку, в выпешших из моды туалетах, которую я так часто встрѣчала в прошлом году. Подхожу к ней с нѣкоторым колебаніем.

— Да вы ли это? Что с вами? На десять лѣтъ моложе и как нарядны!!

Она протягивает мнѣ тонкую руку, прежде пухлую, как подушка и смѣется, как-то заразительно.

— Знаете, как только я похудѣла, сейчас же стала заглядывать в модные журналы. Ужасно захотѣлось сдѣлаться современной дудочкой. С этими ожиреніями и отдышками я столько лѣтъ была этого лишена.

— Хорошо, что же вы сдѣлали чтобы сбросить все это?

— Что я сдѣлала? Очень просто. Я питаюсь сѣном.

— Сѣном? Вы не на Удѣльной провели лѣто?

— Нѣтъ, не на Удѣльной, но очень недалеко оттуда, в Финляндіи.

Всматриваюсь в нее. Щеки подобрались, глаза большіе, блестящіе.

— Все оттого, что опухоли и отеки рассосались, отвѣчает она на мой взгляд.—Представьте себѣ, даже на боках были водяныя утолщенія.

— Теперь смотрите, как я хорошо сгорѣла.

Могу быть рекламой собственной теоріи.

— Что же это вы, сѣно возвели в теорію? Спрашиваю, не без ѣдкости, чувствуя острый приступ зависти к ея гибким, свободным движеніям. И вѣдь здорово затянута в корсет и дышу с трудом.

— Да, говорит она радостно, вѣдь это цѣлое откровеніе.

ОТКРОВЕНІЕ!!

Понемногу нас окружают.

Я громко, с насмѣшкой повторяю ея слова.

ПОЧКИ.

Всякое одряхлѣніе и неисчислимыя болѣзни происходят от неисправности почек. На нашу внутреннюю химическую лабораторію мы совсѣм не обращаем вниманія. А между тѣм она начинает портиться в сорок лѣтъ, и тут ее необходимо прочистить и привести въ порядок.

—Сѣном? Добавила я, вызывая общій смѣх.

—Вот, вот именно!

И она засмѣялась вмѣстѣ со всѣми.

НЕДОСТУПНОСТЬ ВЕГЕТАРИАНСТВА НА СѢВЕРѢ.

—Сѣно, сѣно, сказал кто то ворчливо. Вы, вѣроятно, хотите сказать „вегетарианство“?

—Да, конечно, и вегетарианство.

Вегетарианство! Хорошо об этом говорить на югѣ, а не у нас, гдѣ ничего нельзя достать.

—Ничего нельзя достать? А знаете ли, что у нас выбор гораздо больше чѣм в Италіи?

—Тут уже я и всѣ окружающіе посмотрѣли на нее с большим сомнѣніем, покачивая головами.

—Там все по сезону. Созрѣет какая-нибудь овощь или фрукт, и ею завалены рынки и лавки. Отошла и нѣтъ уже ея нигдѣ. Зимой почти ничего нѣтъ. Об наших фруктовых и зеленных там не имѣют никакого понятія.

—Ну, фруктовая еще куда ни шло, а про наши зеленные что и говорить, дальше сельдерюшки и порюшки никуда не уѣдешь, махнув рукой сказала одна роскошная писательница.

—А все таки подумаем, что в них еще есть, задумавшись сказала поборница сѣна.—

1) Петрушка.

2) Сельдерюшка.

3) Лук.

4) Земляная груша.

5) Рѣпа.

6) Морковь.

7) Брюква.

8) Огурцы свѣжіе, соленые, маринованные.

9) Капуста: желтая, красная, савойская, кислая, брюссельская, цвѣтная.

10) Картофель.

11) Тыква.

12) Сладкій корень.

13) Свекла.

14) Французскій сельдерей.

15) Томаты.

16) Стручковый перец.

17) Баклажаны.

18) Бобы.

19) Горошек.

20) Шпинат.

21) Щавель.

22) Каротель.

23) Салаты: римскій, латук.

24) Цикорій.

25) Эндивій курчавый.

26) Эскароль.

27) Потом я забыла: укроп,

28) Артишоки.

29) Спаржа.

30) Рѣпа нарвская.

—Да что это вы сыплете, как из мѣшка, и половины всѣх этих названій я не слыхала.

—Неужели? . . И представьте, эти продукты можно имѣть круглый год, на всѣ вкусы и карманы.

—Все это очень мило, но при чем же тут сѣно?

А вот мнѣ кажется, при чем. Я считаю БОТВУ от корнейев, то, что обыкновенно бросают, *самыми питательными частями, именно тѣми, которыя дѣлают нашу кровь.*

—Предложеніе довольно странное—питаться отбросами помойных ям!

—А главное, выгодное. Это не стоит ни копѣйки, въ городѣ не будет ни одного голоднаго и ни одной помойной ямы. Какая экономія по санитарной части, какой дивный воздух на задних дворах. . .

—Позвольте, вы уже поете гимн помойным ямам, а сѣно-то, сѣно-то причем?

—Сѣно? Кому нужен сытный обѣд, берет клочок, заварит и кушает на здоровье.

—А лѣтом на лугу можно вмѣсто сѣна травок собрать, это еще вкуснѣе. Когда отвар процѣжен, можно из него хлѣб спечь, только мучки прибавить.

Круг слушателей сильно порѣдѣл. Многие отошли, безнадежно махнув рукой.

ДОРОГОВИЗНА ВЕГЕТАРИАНСТВА.

Но я не отошла. Мнѣ хотѣлось до конца выслушать эту „сѣнную даму“.

—Травы, травы это все хорошо, но все же вы должны согласиться, что вегетарианствовать очень дорого?

Она опять задумалась на минуту.—Возьмем такой вопрос: от каких расходов освобождается вегетарианец? чего ему не нужно?

1. Яиц.

—Как и яиц не надо? Ни в чем, нигдѣ?

—Нѣтъ, ни в чем, нигдѣ.

—Ну, вы знаете, так не будешь знать как и готовить!

—2. Мяса для супа.

—3. Всѣх жарких: дичи, телятины, кур, баранины, индѣек, цыплят, гусей, уток и т. д.

—4. Рыб всѣх сортов и пород.

—5. Раков.

—6. Икры.

—7. Множество разных закусок.

—А главное, прибавила она, уже мнѣ одной, так как всѣ разошлись послѣ этого перечня, при вегетарианствѣ достаточно ѣсть

один раз в день. А потом цѣлыя сутки ни ѣсть, ни пить не хочется. И вы же понимаете, как хозяйка какая это экономія времени, дровъ, труда.

Свобода души.

Вегетарианство как-то тѣсно связано со всѣми идеями раскрѣпощенія и свободы. Восьми часовой труд — слѣдовательно, приходящая прислуга—все это вытекает одно из другого. Ну, конечно, и нам женщинам остается одна треть на плечах хозяйственной обузы. Мы опять, как в молодости, можем принадлежать лучшим интересам жизни.

Мнѣ хотѣлось отвѣчать, спорить громко и рѣзко, но в эту минуту раздался звонок.

—Просим, просим в залу, настоятельно крикнул, один из устроителей,—сейчас начнется чтеніе. Я поплыла за публикой, а проповѣдница сѣна уже далеко впереди легко нагибалась над стульями, разыскивая свой номер.

Перед тѣм, чтобы сѣсть, она обернулась, и блеснула в мою сторону, наперекор мнѣ, своими радостными глазами, в которых переливались блески каких-то свѣтлых возможностей.

Многоуважаемый Товарищ

Как мнѣ жаль, что ваша газета, не пожелала весело ударить в вѣчевой колокол и возвѣстить міру благовѣсть освобожденія от голода и болѣзней. Мнѣ кажется, у Бога жизнь задумана легкой, счастливой.— „Жизнь для жизни нам дана“. Для того чувства „Бен эссэрэ“, которое знают всѣ южные народы.

Говорят:—хорошо южанам, им пропитаніе дается легко. . .

Зачѣм же думать, что Бог, помѣстив нас на сѣверѣ, перегрузил нашу жизнь заботами. Нѣтъ, и нам дано, да мы не видим и если у кого блеснет откровеніе, мы засмѣем его и с восторгом возвращаемся в нашу рутину.

Представьте себѣ, какія колоссальныя народныя экономіи, если б сѣно как раціональное питаніе было бы введено в войска, институты, учебныя заведенія. Что если бы народ проникся сознаніем, что нѣтъ для него голода, когда под руками хоть щепотка сѣна.

Люди неблагодарная порода. Они из волшебства науки также умѣют сдѣлать себѣ прежде всего мученіе. Сколько слышишь стон и воркотни об том, что „в наш вѣкъ электричества и телефонов“, конечно, у всѣх нервы разстроены и прибавилось больше болѣзней.

Можно подумать, что ѣздить на телѣгѣ и посылать нарочнаго пѣшком в Москву со „спѣшным“ письмом не разстраивало нервы.

И в скольких случаях люди лѣзут сами головой в петлю и из нея орут благим матом.

Увѣряю вас, кто постиг восторги раскрѣпощенія ближних и безцѣнной ѣды, тот уже часто заглядывает вверх, в небеса, к звѣздам.

Сегодня вот кто у нас обѣдает: Илья Ефимович и я, ученик И. Е., кухарка, а еще покормим дворника, который все питается сухомяткой, а еще чиновника безъ мѣста.

Кстати нѣтъ ли какой письменной работы?

Возьмем сушеных травок, собранных лѣтом по 2 золотника на тарелку, всего порцій на 10, чтобы всласть поѣсть, заправим капустой на 5 к., зелень протрем, устроим второе блюдо с сушеными из чернаго хлѣба гренками и будем сыты и бодры до вечера. Стоимость такого обѣда 2 к. на персону.

До свиданія, товарищ. Пойду вѣшать сѣно.

Как Паоло Трубецкой стал вегетарианцем.

Записано с его слов.

1.

Он бродил в горах Италии. Было жарко, солнечно и тихо. По улицам небольшого живописного селенья гулко звучали его шаги. Дети играли в бочу, в тени фруктовых деревьев; из соседнего виноградника неслась песьня. Вдруг вдали послышался грохот телег и какие-то страшные звуки рева и плача. От этих звуков точно от электрической искры вдруг сразу очнулась и зашевелилась вся деревня. Из домов повискочили какие-то страшные старухи, растрепанные, недоодѣтые, с полей и садов сбѣжались мужчины, дети стаей... все бросились навстрѣчу к телегам.

Страшный рев и плач смѣшался с криками и гиканьем толпы.

— Да что это такое?—спросил Трубецкой у одной молодой женщины с грудным ребенком, также бѣжавшей за всеми.

— Рѣзать, рѣзать сегодня будутъ!...

Телеги, густо окруженные толпою, приближались все ближе. На них связанные за ноги лежали грудой телята и жалобно, точно по человѣчески, громко зывали о милосердіи. Атласные, мягкіе телята с теплыми розовыми носами и большими грустными глазами, из которых капали крупные слезы.

Мягкіе, поэтичные итальянцы стали неузнаваемы. Они горѣли, дрожали, рвались к телегам. Многие подскакивали, чтобы вывернуть хвост теленку. Хруст поломанных хрящей вызывал бурный восторг.

— Несите кружки,—кричал кто-то. Будем сейчас пить горячую кровь.

— А мнѣ вон от того пестраго шкуру, непременно, не пожалѣю лишнюю паланку *).

У крайняго дома телеги и шествіе остановилось. Экстаз звѣрства достиг апогея: телят начали стаскивать с телег. Со страшной руганью, мясники кнутом отгоняли де-

*) Девьгу,

тей, которыя с адским огнем в глазах, со всех сторон бросались на телят, стараясь пинком или щипком причинить им боль.

Дальше Трубецкой не выдержал. Он заткнул уши и бросился бѣжать.

На слѣдующій день в богатом ресторанѣ он сидѣл со своею женою, за нарядным столиком. Метр-д'отель почтительно подал ему красиво расписанное меню.

— Сегодня,—сказал он,—у нас plat du jour чудесныя телячьи котлеты в папильотках. Самые свѣжія! Прикажете? Трубецкой уставился на него своим строгим, бритым лицом.

— Что вы хотите, черт побери,—вдруг зарычал он,—чтобы я был сообщником убійц и питался трупами?

Дворецкій вздрогнул и отступил на нѣсколько шагов. Жена всплеснула руками, сосѣди оглянулись.

— С этого дня,—говорит Трубецкой,—я больше никогда не брал в рот ни единого куска мяса.

II.

Вегетарианское питаніе вначалѣ как-то не налаживалось: неопытность, боязнь истощенія. И вот, в Ватиканѣ, осматривая какую-то церковь, Трубецкой увидѣл, как гид его вдруг что-то аппетитно стал грызть.

— Это вы что же?

— 12 часов. Обѣдать пора.

— Обѣдать? Гдѣ же ваш обѣд?

Гид молча протянул ему головку римскаго салата.

— Помилуйте, гдѣ же ваш хлѣб, ваше вино, соль приправы?

Гид, быстро жуя, вдвинул в рот большой лист. Почмокав сочно и громко, он спокойно отвѣтил: „Il y a de tout dedans!“ (всего там есть!).

Эти нѣсколько слов составляют и по сей день, что-то вроде путеводной звѣзды для Трубецкаго в его вегетарианствѣ.

Ему больше не страшен голод, отсутствіе горячей пищи. Зелень, ягоды, фрукты... По желанію, в любой овощной лавочкѣ всегда готов ему сытный обѣд....

Il y a de tout dedans!...

МОЛОКО.

Какое недоразумѣніе. Люди отказывают себѣ в питаніи мясом, чтобы не причинять смерти животным и тѣ же люди с особенным наслажденіем и спокойной совѣстью пьют молоко и ежедневно употребляют в пищу всѣ молочные продукты. А между тѣм в каждой каплѣ молока вопіет не только страданіе смерти но и драма поруганнаго материнства.

Корова по нашему распоряженію должна прежде всего переносить всю тяжесть беременности, всѣ страданія родов, иногда очень тяжелых.

Но вот наконец теленок мягкій и теплый у ея ног. Она мычит от переполняющих ее нѣжных лучших чувств. Она лижет его, она приближает к нему вымя, для него наполненное молокомъ. И когда теленок берется за сосцы и тянет в себя теплую влагу, и оба они переживают блаженную минуту счастья—является человек, отрывает теленка насильно от матери и грубо уносит его на закланіе.

Корову доят чужія ей руки, молоко ставят на лед, и в красивом кувшинѣ подают на стол.

— Да, хорошее, с новотела.

Раздирающих стонов коровы не слышно в покоех. Кто знает, какія проклятія посылает она нам. Быть может, потому именно передается нам с молоком столько страшных болѣзней: туберкулез, чахотка. . .

А крики умирающаго теленка. Быть может, оттого так разстроены нервы людей, питающихся скрытыми слезами и кровью.

Молоко от разстроенной коровы.

Когда я сказала все это Ильѣ Ефимовичу, он подозрительно посмотрѣлъ на меня.

— Я не понимаю, чего вы хотите и какое право вы имѣете кого-то в чем-то обвинять?

— Я не обвиняю, я только против лицемѣрія. Зачѣм размазывать чувство жалости к животным в разных, специально для этого издаваемых книгах, изданіях и журналах и прикидываться, что не знаешь, каким путем достается молоко. И я знаю почему. Потому, что оно будто бы здорово дѣтям.

Здорово! Помните, какіе ужасы проповѣдывал И. Р. Тарханов о сыром молокѣ. Молоко хорошо рассасывается в желудкѣ и с ним можно всосать мгновенно какія угодно болѣзни. Кипяченое молоко также не может стоять долго, также в немъ что то заводится. Вот в хозяйствѣ видишь, какая разница между органическими продуктами и дарами земли.

Молоко сейчас же начинает разлагаться. А кувшины как задыхаются, пахнут. Нѣсколько раз понюхать такой кувшин и пройдет охота пить молоко.

— Да что это вы говорите, вѣдь это может опротивѣть!

— Может. Вот овощи, фрукты никогда не могут опротивѣть. Ни в каком видѣ. Но это еще не главное, что я хотѣла вам сказать про молоко.

— Что же у вас еще главное? спросил И. Е. уже совсѣм разсѣяннo, зарисовывая что то на обрывкѣ бумаги.

— Вспомните кормилицу, как ее берегут, чтобы как нибудь не разстроить ее. Всякое волненіе ей строго запрещено, потому что оно сейчас же передается ребенку. Кормилицу разсердили, а у ребенка желудокъ заболѣлъ. Смотришь и ночь ребенок плачет, не спит. Даже исхудал. Если молоко кормилицы так дѣйствует на организм ребенка, то почему не предположить, что молоко разстроенной коровы может портить и нам нервы, сон и желудок.

— Да вѣдь не всегда же корова разстроена.—Вон у наших сосѣдей корова ревѣла только недѣлю, когда у нея отняли теленка.

— Так вѣдь и человек плачет не вѣчно. Страданіе перешло в ея сердце. Может быть, каждый раз, как ее доят, она разстроена тѣм, что человек берет себѣ то, что принадлежало бы по праву ея теленку.

И. Е. ничего уже не отвѣчал рисуя, а я в пафосѣ от наплывающих мыслей быстро заходила взад и вперед по комнатѣ.

На слѣдующее утро.

Мы сидѣли за чайным столом. Я пододвинула ближе кувшин с горячим молоком. И. Е. отодвинул его обратно.

—Уж теперь кончено... попробуем жить без молока.

—Да, да, попробуем... и я заволновалась, загораясь новой идеей.

—А как же масло?

Масло в кушаньях можно употреблять прованское. Чудно у нас запахнет Италіей, а то так в Сестрорѣцк пошлем за кокосовым, или постнаго купим... А как же сливочное? Да в сущности и этого не нужно. Мой отец строгій, старый адмирал никогда не давал нам масла за столом—кто голоден, ѣст черный хлѣб, говорил он. Да вѣдь и молоко, его польза—я увѣрена один гипноз. Здорово, да здорово.

А как оно бучит!...

—У меня есть очень интересная рукопись, сказал И. Е., болтая ложкой в стаканѣ черного кофе—Эта рукопись доктора Спира. Он жил лѣтъ 50 тому назад, проповѣдовал вред лѣкарства и молока. Его за это лишили мѣста и званій.

— Тоже говорит и доктор Паско. Он увѣряет, что послѣ ѣды молоко совсѣм не переваривается.

— Неужели? Вѣдь вотъ правда, если кисель с молоком...

—И какіе газы... прибавила я едва слышно. Мы посмотрѣли друг на друга и засмѣялись¹⁾.

Поваренная книга.

—Вы так увлечены вегетаріанством, говорят мнѣ часто, столько придумали разных блюд, почему бы вам не написать поваренную книгу.

Для кого?

Как для кого?—Для всѣх.

Для всѣх не имѣет никакого смысла. Каждый богатый человек может заказать своему повару или кухаркѣ, что угодно из овощей и зелени, для них кромѣ того существуют всевозможныя руководства. Уж если писать, так для тѣх, у кого ничего нѣтъ.

—Довольно странно писать для них. Из чего же они будут готовить если у них ничего нѣтъ.

Совѣты людям, которым не на что купить обѣд.

Лѣтом совѣтую им устраивать веселыя прогулки за город, для собиранія разных трав. Тут особенно может пригодиться *оттскій труд*. Травы слѣдует хорошо засушить и подвѣсить в мѣшках под потолок. Сушить можно в духовкѣ или на солнцѣ. Травы во избѣжаніе ядовитых можно собирать исключительно знакомыя. 5 мѣсяцев в году можно питаться свѣжей зеленью.

—Свѣжей зеленью? Откуда же ее взять, вѣдь она страшно дорога.

—Взять ее откуда? С тѣх же лугов, еще проще из любой кухни или лавки.

¹⁾ Илья Еф. все же продолжает пить молоко, Он говорит, что ему оно хорошо дѣйствует на почки.

—Кто ж вам ее даст оттуда?

—Каждый прикащик и каждая кухарка, потому что они ее все равно выбросят вон.

—Об какой же это зелени вы говорите?

Сейчас перечту: *зелень цветной капусты, зелень моркови, сельдерея, репы, брюквы, петрушки, свеклы, земляной груши, картофеля, редиски, ботва бобов, горошку*. Все это у нас засушено, кстати сказать, в огромном количествѣ. Потом возьмите шелуху от картофеля, от всѣх кореньев. Это еще не все. Возьмите всякую воду, в которой варились корни, а также и крупу. Не забудьте попросить шелуху от фруктов. И со всѣми этими безцѣнными вещами возвращайтесь домой. *В этих корках, шелухѣ и зелени главная питательность растений*. Покушав их, вы будете сыты и бодры.

Как готовить безцѣнные приобрѣтенія?

Самыя ничтожныя обрѣзки и часть зелени вымойте, залейте водой или данными вам растворами, прибавьте собранными в той же кухнѣ перьями лука, проварите хорошенько, посолите, протрите сквозь рѣшето, и суп готов. У кого есть средства, может накрошить пол огурца, а кому везет, может у кухарок также добыть кожу от огурцев. Суп этот смѣло можно назвать „разсольником“. Он имѣет у нас большой успѣх. Дворник и столяр съѣдают по три тарелки.

Борщ.

Если перепадает много корок от свеклы, варится борщ. Но в навар также прибавляют и других кореньев. Также протирают и прибавляют тушеный с луком свекольник и брошенные кухаркой крупныя листья капусты.

Щи свѣжія.

Из всякой зелени варят бульон, но не протирают, а процѣживают. Бульон заправляют листьями капусты.

Щи зеленые.

Отвар зелени, из котораго были сварены щи свѣжія—тушится с перьями лука и протирается и смѣшивается с отваром сѣна.

Отвар из шпината,

который каждая порядочная кухарка аккуратно выливает в раковину очень крѣпкій, хороший бульон. Вообще всѣ эти супы питательны, безцѣнны и здоровы.

Суп из сѣна в чайникѣ.

Берется чайник, глядя по количеству душ, маленькій фарфоровый или огромный жестяной на цѣлую артель, бросают в него сѣна по два золотника на персону¹⁾, крошат луку, прибавляют лавроваго листа (один лист на троих) и по двѣ перчинки на каждого—солят заваривают крутым кипятком, ставят на огонь ненадолго и суп готов.

В августѣ на огородах.

Вот момент, когда каждый может сдѣлать себѣ огромные запасы всякой ботвы на зиму. Огородники убирают корни, срѣзают с них зелень, и она грудями лежит на грядах. Там же валяются большіе листья капусты и кочерыжки, которыя можно и шинковать и солить на зиму.

¹⁾ Монета в 3 к. вѣсит 2 золотника.

При каждой дворницкой, в больших каменных домах устраивается огромный котел, в котором ежедневно варится суп безцѣнный для всѣх бѣдных жителей дома. Матеріал составляется из всѣх кухонь богатых домов.

Такіе же котлы устраиваются при ночлежных домах, яслях, дѣтских садах, пріютах, фабриках. Богатое населеніе, не затрачивая ни гроша, может ежедневно накормить всѣх нуждающихся горячим супом.

РЕЦЕПТЫ РАЗНЫХ ДЕШЕВЫХ КУШАНИЙ.

Зелень, из которой варился бульон безцѣнный, протирается и заправляется мукой, маслом, перцем, крупинками. Заправка обходится не болѣе копѣйки на человѣка.

Из шелухи яблоков, груш и других фруктов варится особенно питательный кисель. Стоимость его очень не велика: немного картофельной муки и сахара.

Кочерыжки от простой капусты и от брюссельской, которая каждая кухарка с презрѣніем выбрасывает — поджаренныя слуком дают очень сытное и сочное блюдо.

Еще могу рекомендовать слѣдующій суп по рецепту доктора Моро: (суп научный).

На 10 персон: 2 стакана простого гороху, 2 порядочных рѣпы,

три моркови, пять картофелей, поджаренных кореньев.

Горох заливают 12 стаканами холодной воды и варят до мягкости, потом осторожно процѣживают. Остальные коренья также варят в 12-ти стаканах воды и также процѣживают, потом соединяют оба навара. Варится этот суп часа три. Суп этот настолько питателен, что доктор Моро прописывает его больным и слабым дѣтям.

На слѣдующій день горох протирается, и у вас к обѣду пюре.

Из остальных кореньев получается второе блюдо, по количеству дня на два; протирают все вмѣстѣ — и поджаривают на сковородѣ.

Чтобы не употреблять масла от разстроенной коровы, можно жарить на кокосовом маслѣ, которое кстати вдвое дешевле или на постном, кто его переносит.

Вообще же обѣд можно имѣть за двѣ, за три копѣйки на персону.

НЕДОВѢРІЕ.

Послѣ одной из народных лекцій, на которой я говорила о своем откровеніи, многіе презрительно покачали головой и сказали:

— Что мы скоты, чтобы нас сѣном да отбросами кормить? Что по людям для откорму свиней собираем, такъ то, значит, нам самим и жрать?

Засмѣялась только одна веселая молодая баба. — „То и хорошо, покрамѣст об свиньѣ заботы нѣтъ: и

грѣха на себя не берем, душу не губим. А вони то грязь, Господи, как это заколят, не оберешься“.

— Подвох, прямо что подвох, внушительно проговорил один из развитых мужчин. Узнают другіе господа, давись, значит, сѣном, и жалованья, значит, тебѣ на половину—и того много.

Водворилось тревожное молчаніе.

— А сами то, что изволите кушать? — льстиво и не без яду обратилась ко мнѣ толстая кухарка за повара.

— У нас меню на всю недѣлю. Сейчас вспомню и вам скажу:

Наше меню на недѣлю.

Понедѣльник: Разсолъник из сѣна, каша ячневая, капуста, поджаренная на сковородѣ с солеными огурцами и картофелем. Это очень вкусно и напоминает ветчину. Важно тѣм, кто об ней скучает Ц. на персону 10 к.

Вторник: Овсянка лошадиная, ввидѣ пюре. Суп без цѣны, так как овсянка вываривается и отдается лошади. Рѣпа жареная в сухарях с луком. Сельдерей жареный. Цѣна на перс. 5 к.

Среда: Чечевица, борщ на травах, компот. Цѣна 15 к. на перс. Борщ варится также и на сѣнѣ, через раз.

Четверг: Опять тот же борщ, и жареные кочерыжки с луком. Цѣна 5 к.

Пятница: Суп научный, с капустой или в видѣ чистаго бульона. Каша пшенная. Печеные яблоки. Цѣна на перс. 7 к.

Суббота: Щи кислые на сѣнѣ. Каша гречневая. Цѣна 6 к.

Воскресенье: Опять щи кислые, сельдерей в томатах или под бѣлым соусом, компот. Все сварено накануне. Цѣна 12 к.

Недѣля обходится в 60 к. при трех блюдах.

— А вечером, может быть, у вас опять другой обѣд, спросил кто-то подозрительно?—

— У нас кухня уже в четыре часа заперта, и кухарки слѣд простыл. Ничего больше не готовим. А вечером у нас чай, яблоки, или салат, или ягоды, одним словом, глядя по сезону. Да вѣдь и обѣды глядя по сезону.

Салаты у нас самые разнообразные. Уже в мартѣ сѣем в парник разные сорта зеленого салата и душистых травок. Заправляем нѣсколько сортов вмѣстѣ с луком и томатами свѣжими. Если этого нѣтъ, шинкуем свѣжую капусту с луком или ѣдим кислую, или заправляем сырые корни, очень тонко нарезанные: рѣпу, петрушку, сельдерей, лук. Кто любит, может прибавлять кресс салат, который растет круглый год. Еще хороша красная капуста. Всякую зелень можно выгонять в ящиках в комнатах. Очень полезно заинтересовать этим дѣтей.

О сѣнѣ.

— Что вы все кричите о сѣнѣ, а сами, кажется, его совсѣм мало и употребляете?

— А зачѣм много, отвѣтила я полной генеральшѣ. Счастлив тот, кто может всего употреблять мало. Сѣно вообще нужно нам только в продолженіи полугода, остальное время мы можем питаться свѣжими травами и даже очень вкусными. Я убѣждена, что в училищах со временем будут учить какія травы собирать.

— Вот, должно быть, мерзость, отвар сѣна! Расфранченный гимназистик скорчил ужасную гримасу и

всѣ кругом прыснули со смѣху, точно сбрасывая с себя насильно навязываемую скуку.

— Немножко аптекой пахнет, а то ничего. Вот три супа, в которых сѣно совсѣм не слышно: щи кислые, разсолъник, борщ.

— А зачѣм его туда вводить, я не понимаю.

Питательность необыкновенная. Кто хоть раз попробовал—поражен. Послѣ такого супа можно быть 24 часа сытым.

Правда какія то чудеса.

Чудеса и откровеніе.

Мѣшечки с травами для минутнаго бульона.

Мѣшечек из марли наполняется в извѣстной пропорціи сушеными травами: крапивой, щавелем, сельдереем, зеленью моркови, одним словом, тѣм, что возможно и доступно. Туда же для букета прибавляется сушеный лук, перчинки, лавровый лист. В продолженіи лѣта таких мѣшечков может себѣ приготовить каждый для всей зимы. На семь мѣсяцев 210 мѣшечков. Величина—глядя по семейству.

Лѣтом, когда богатые люди будут готовить себѣ запасы варенья для того, чтобы лучше развести себѣ подагру, люди небогатые также не потеряют времени и обезпечат себя питательным супом до самой весны. Такой мѣшечек опускают в кипяток и через минут 8—10 готов суп. В видѣ приправы к такому супу очень идет капуста. Капусту также хорошо су-

шить, что можно дѣлать постепенно из больших листьев капусты, из тѣх самых, которые выбрасываются кухарками.

Проект продажи бульонных мѣшечков.

Как теперь продают экстракт Либиха для бульона, так мнѣ кажется вполне возможно было бы устроить широкую продажу мѣшечков с травами. Этим бы могли заняться тѣ благотворительныя заведенія, которыя особенно заняты устройством дешевых обѣдов. Понемногу эта торговля могла бы распространиться и на всѣ зеленныя и фруктовыя.

Нужно помнить, что травы эти при собственноручном сборѣ ничего не стоят. Отвар в случаѣ нужды можно пить даже без соли.

Вліяніе травяных супов и сѣнных на настроеніе.

—Представьте от ваших супов дѣлается как то весело, говорят мнѣ часто,—как то смѣяться хочется.

И в самом дѣлѣ в дни варки сѣнных супов всѣ улыбаются, у всѣх блестят глаза. Легко, сытно и какая-то побѣда над призраком голода, под ужасом котораго постоянно живет большинство людей.

Хлѣб из зелени.

Когда бульон сварен, богатство мѣшка только на половину исчерпано. Зелень протирается, смѣшивается в половинной пропорціи с мукой, замѣшивается кислое тѣсто и печется хлѣб, который вдвое дешевле и вдвое питательнѣе обыкновеннаго.

1 фунт бѣлой муки стоит 8 коп., 1 рѣпа стоит 2 коп. и замѣняет фунт муки. Рѣпу отваривают, отвар идет на бульон, а ее протирают и смѣшивают с тѣстом. Пироги с капустой из рѣпного тѣста—обѣденіе.

Какіе запасы может дѣлать тот, у кого ничего нѣтъ.

В началѣ лѣта хорошо собирать листья черной смородины, малины, ревеня для варки киселя. Листья эти на зиму засушиваются.

Сушеная земляника замѣняет чай, но его также замѣняют сушеные молодые листья и цвѣт земляники.

Собирание и сушка грибов извѣстны всѣм.

Так вот сколько запасов может собрать себѣ неимущій, в самом плохом климатѣ. Надо еще не забыть лѣсные ягоды, которыя к его услугам: *малина, земляника, калина, черника, голубица, брусника, клюква.*

Если кто догадается, живя лѣто в городѣ, пристроить себѣ за окном ящик с землею, тот может собрать с него в продолженіи лѣта 6, 7 урожаев всякой зелени.

Кто имѣет возможность обрабатывать хотя бы небольшой огород, даже 1 или 2 грядки тот на весь год обезпечен и кореньями.

Кофе из свеклы.

Свекла рѣжется на кусочки высушивается в легком духѣ, жаривается, мелется, варится с прибавленіем цикоріи и распивается вмѣсто кофе. Напиток этот здоровый, сытный без всяких посторонних примѣсей и гораздо вкуснѣе дешеваго кофе, покупаемаго в лавочках. Кромѣ того каждый, кто имѣет возможность застѣять небольшую грядку свеклы и цикоріи, может имѣть его и задаром круглый год.

На югѣ Россіи такой кофе уже употребляют в народѣ. На сѣверѣ он к сожалѣнію совсѣм не извѣстен. Свѣдѣнія об этом кофе слѣдовало бы распространять всюду: в школах, земствах, городских училищах. Он является большим подспорьем в небогатых семьях, гдѣ дѣти и взрослые пьют его с большим удовольствіем, по всей вѣроятности не развивая себѣ при этом подагру, которой подвергается всякій употребляющій настоящій кофе.—

Кофе из свеклы вкусом, цвѣтом и запахом очень напоминает настоящій кофе.

Беззаботность.

Почему это вы все припутываете беззаботность к вегетаріанству, спросил И. Е., очинивая карандаш.

— Неужели оттого, что вы питаетесь сѣном, у вас уже нѣтъ никаких забот?

— Постойте, сейчас я сосчитаю всѣ заботы, которыя свалились с моих плеч.

1) Меня не страшит больше бѣдность.

2) Не страшит, слѣдовательно, и старость, потому что одно почти всегда связано с другим.

3) Я чувствую необыкновенную свободу духа. Нужда не будет водить ни моим пером, ни мыслями.

4) Меня радует осуществленіе нѣкоторых давно желанных идеалов: восьмичасовой труд для кухарки. Прежде она работала 17 часов в день.

5) Обучить можно быстро любую женщину готовить. Упразднена болѣе половины блюд. Одни пирожные сколько брали вниманія и времени.

6) До кухарки мнѣ нѣтъ ни малѣйшаго дѣла. Прійдет, приготовит, уберет—кончено. Счастливая и свободная она уходит в свою жизнь, до которой мнѣ нѣтъ никакого дѣла. Ни заботиться о кухаркѣ, ни освѣщать ее, ни отопливать, ни обстирывать ее мнѣ не нужно. Экономія дров, керосина, мыла огромная.

7) Заказываніе обѣда и закупка провизіи берут втрое меньше времени.

8) Прежде я страдала подагрой и мигренями. Теперь я здорова.

9) Прежде я всегда хотѣла ѣсть и пить и в тоже время все как то было противно. Теперь. . .

Довольно, сказал И. Е., придвигаясь к свѣту. Расхвстались вы что то очень.

Я посмотрѣла на часы. Всего 5 часов вечера.

— Какое счастье, сколько времени для занятій. Никто уже не помѣшает с хозяйственными вопросами.

Тихонько посвистывая, принимаюсь за писаніе
ПОВАРСКОЙ КНИГИ ДЛЯ ГОЛОДАЮЩИХЪ.

Канія травы употреблять в пищу?

ИНТЕРВЬЮ.

— Я пріѣхал узнать к вам, какими именно травами и каким сѣном питаться?

— Я не знаю.

— Что? Вы не знаете?

— Нѣтъ.

— Помилуйте, так кому же знать?

— Ученым! Так вот и они ничего не знают! Я вот сколько времени ищу книг по этому вопросу и ничего не могу найти. Если мнѣ кто-нибудь что-нибудь укажет, я буду очень благодарна. Есть учебники ботаники, гдѣ описаны семейства и строй растений, есть руководства по лѣчебным травам: ревень слабят, от малины потѣют и т. д. Напала наконец на книгу: „Вредныя и ядовитыя травы“. Так эта книга окончательно сбила меня с толку. В ней говорится о том, как различныя растенія дѣйствуют на лошадь, корову, осла и овцу. Оказывается: что для иных здорово, то для других карачун. Так напр. чечевица, которая у нас, у людей, считается здоровой—для свиньи яд.

— Да что вы?

— Да, то же и фасоль.

— Что же теперь дѣлать?

— Пусть каждый займется опытами общими,

а главное личными. Вегетаріанскіе журналы могут быть сборным пунктом всевозможных свѣдѣній.

— Нѣтъ, главное, чтобы врачи опредѣлили процентное отношеніе бѣлков, сахара и жиров в сѣнѣ. Только тогда можно будет окончательно что-нибудь установить.

— Это то они сдѣлают. Да что в этом толку? Они вот опредѣлили питательность яиц и мяса. А сколько отравлены и тѣм, и другим? Мясо и яйца вырабатывают в нас мочевую кислоту, страшнѣйшій ЯД, а надо найти что-то такое, что вырабатывало бы в нас здоровую кровь. Кто знает, быть может, это и есть сѣно и травы?

Какое сѣно употреблять однако в пищу?

— И того не знаю. Раз мы купили—хорошее на вид положили в кастрюлю—прѣлью пахнет. Другой раз купили, душистое, одинъ клевер. Сварили—бульон горькій, как хина.

В третій раз купили—хорошо вышло.

— Т. е. вкусно?

— Нѣтъ, отвар сѣна сам по себѣ не вкусный. Пахнет каким то лѣкарством. Этот запах необходимо отбить.

— Можете ли вы мнѣ наконец толком сказать, как именно вы варите супы из сѣна?

— Могу.

Рецепты супов из сѣна.

— Если сѣно попалоь подходящее—сушим его в духовкѣ и складываем в большую жестянку. На тарелку бульона мы берем 2 золотника, вѣс трехкопѣчной монеты. Можно брать и больше это дѣло вкуса. На два золотника сѣна—2 стакана воды, холодной. Кипятъ сѣно любит не болѣе 8—10 минут. Процѣживаем. Прозрачный, травяной бульон готов. Мы варим из него слѣдующіе супы.

Суп грибной. Прибавляем по одному золотнику грибов на тарелку, также луку, соли, поджаренных кореньев.

Борщ.

Щи.

Разсольник.

Вы кушаете прекрасный суп, не подозревая что он на сѣнѣ.

— Простите я опять забыл: если все это так надо маскировать, так зачѣм и кому надо ваше сѣно?

— С удовольствіем повторю: сѣнной отвар лучшее мочегонное средство. Вы чувствуете, как у вас очищаются и освѣжаются почки. На кормящих женщин сѣнные отвары также дѣйствуют поразительно. Наша кухарка напр., которая исключительно питается травами и кореньями, кормит уже 15 мѣсяцев своего ребенка. И что за ребенок! Свѣжій, сильный. Разгуливает по всему дому и открывает самыя тяжелыя двери на блоках. Самое интересное, что он ничего не хочет ѣсть, кромѣ материнскаго молока.

— Все это очень мило, но признайтесь, положя руку на сердце, что из сѣна все же нельзя сдѣлать вкуснаго супа.

— Мнѣ кажется так: бездарный человѣкъ с'умѣет из лучших припасов напарить вам отвратительную тюрю. Талантливая хозяйка или кухарка из самых простых вещей найдет возможность приготовить душистое аппетитное кушанье. Поэтому—да здравствует творчество, да здравствует талант!!!

БИРЖЕВЫЯ ВѢДОМОСТИ.

О питаніи сѣном и травой.

Не находя возможности отвѣтить на всѣ обращенные запросы о питаніи сѣном и травой, прибѣгаю к печати для общих кратких отвѣтов.

1) Принимать учеников для изученія кулинарнаго искусства в «Пенатах» не имѣю возможности.

2) Пробных обѣдов также не имѣю.

3) Рецептов не разсылаю.

Краткія свѣдѣнія о моих сладких грезах питанія неимущих можно имѣть в моей «Поваренной Книгѣ для Голодающих».

Всѣм гонителям и насмѣшникам могу только смиренно отвѣтить:

— *Попробуйте.* Купите 1 фунт клевернаго сѣна, которое в дорогое время стоит полторы копѣйки. Из этого сѣна у вас будет 48 тарелокъ бульона, который вы заправите по вашему карману. А если у вас нѣтъ денег на заправку, то скушайте и так с хлѣбом.

Нужно помнить, что книжка моя написана не для тѣх, кто питается трюфелями, устрицами и ананасами. Также и не для тѣх, кто любит чад и восторги мѣщанства.

Еще одно слово: в питаніи сѣном видят что-то неаппетитное, даже противное. Между тѣм, молоко считается чѣм-то очень деликатным по исключительной своей чистотѣ. В этих понятіях—полное недоразумѣніе, и тут же я—вѣрный судья. Живя в Америкѣ в коровниках, и каждый день доя коров, знаю, какими я тряпками вытирала вымя и как во время доенія в ведро сыпался навоз, который потом процѣживала кисею. (Хотѣлось бы мнѣ, чтобы противники сѣна понюхали эту кисею). Считаю долгом прибавить, что моя хозяйка считалась очень чистоплотной. Теперь возьмем сѣно и травы: пропитанныя горячим солнцем, обвѣянные свѣжим вѣтром, подкошенные острой косой...

Говорят, есть травы, вредныя для нашего организма. Несомнѣнно; травы есть всякія. До сих пор нам извѣстны только лѣкарственныя. Великое дѣло разработать вопрос о травах питательных.

У ПОМОЙНОЙ ЯМЫ.

(Письма в редакцію).

I.

Послушайте, госпожа, всё кричат, что вы желаете кормить бѣдняков отбросами из помойных ям, а вы и в ус себя не дуετε. Хоть бы сказали что-нибудь. Вѣдь, на вас люди обижаются! . . .

— А что это такое помойныя ямы?

— Помилуйте, не валяйте дурака. Вѣдь, у вас дача своя? Небось каждый мѣсяц человѣка нанимаете, чтобы чистить этот разсадник вон и всяких зараз?

— Простите, у меня есть дача, но помойной ямы у меня нѣтъ. А у вас?

— Пойдемте на задній двор, я вам покажу. Или постойте, прежде дам понюхать.

Из открытой форточки потянуло прѣлыми разложеніями. Мы спустились вниз с пятого этажа, и храбро подошли к грудѣ гнѣющих предметов, уже давно не вмѣщающихся в сдѣланном для них колодцѣ. Нѣсколько жирных крыс бросились от нас в разсыпную. Мы заткнули носы носовыми платками и гнусаво заговорили:

— Ну что, вы не знаете, что такое помойная яма?

— Это—вывѣска нашей некультурности. Варвар все бросает, ему ничего не нужно. Он исчерпывает даров жизни на-половину. Вон в деревнѣ прямо посреди улицы лежит чашо калоша, башимак, часть одежды. Присмотритесь,—все это можно бы отлично починить. . . Вот, и здѣсь много этого добра. И все остальное сюда попало совершенно напрасно. Наша необразованность, лѣнь, незнаніе заставляют нас выбрасывать самыя питательныя части растений . . . Им мѣсто не здѣсь, а на самом почетном мѣстѣ нашей кухни.

— Ну, ладно, а апельсинныя корки?

— Наши работовзятельницы снимают с них цедру и хранят в банкѣ. Как онѣ этими корочками поднимают вкус своих кушаній! Остатки онѣ сжигают.

— А вон чайники . . .

— Чайники? . . . Сколько говорилось у нас об этом. Наши работовзятельницы увѣряют, что мы пьем один только аромат. Онѣ сушат вышитый нами чай и употребляют его,

как свѣжій. Тоже и с кофеем. И только уже самыя исчерпанныя опивки, наконец, сжигают.

— Нѣтъ избалованнѣе и привередливѣе слуг, а у вас все что-то особенное!

— Они на своих харчах . . .

— Так-с. Однако, вы все с открытым ртом говорите, еще дифтерит схватите от этих испареній. Не отведи вас, так вы готовы над каждой корочкой лекцію прочесть!

Мы отошли и стали подниматься вверх по черной лѣстницѣ, наступая и натыкаясь на кошек.

— Не было бы помойных ям, не было бы ни крыс, ни кошек, ни тѣх несчастных, которые их чистят. Вы вот боитесь дифтерит схватить, а извольте расковыривать все это!..

— Уж замолчите, чего уж там размазывать! Скажите лучше, что дѣлали бы бѣдные тряпичники и их дѣти?

— Они перемѣнили бы свою должность. В полях и лугах под теплым солнцем они собирали бы сочныя травы . . .

— Ну, у вас все поэзія, да улыбки . . . Как вы можете об этом говорить в ту минуту, когда мы идем по этой вонючей лѣстницѣ? Вот истинная дѣйствительность. . .

— Нѣтъ, это не дѣйствительность, это—недоразумѣніе.

Мы вошли в духоту маленькой квартиры. В горлѣ горчило и в носу сидѣли еще разнообразныя запахи.

— Если бы лѣтъ 20 тому назад сказать кому-нибудь, что настанет время, когда в трамваях и общественных мѣстах запрещено будет плевать (во многих городах в Германіи даже на улицѣ воспрещается плевать), всё бы засмѣялись. Так вот я вам говорю совѣм серьезно, что скоро настанет время когда помойная яма будет археологической древностью. Каждый человѣкъ, каждая семья будет обязана сжигать весь мусор, который скопится за день. Дворы будут превращены в сады, выбрасывать на аллеи ненужное лично вам будет также невозможно, как бросить на Невскій дохлую корову.

— Эх, далеко кулику до Петрова дня! . .

— Нисколько . . . Тут нечего ждать и откладывать. Начинайте сегодня же. Сожгите хоть вашу порцію, начните пропаганду тут же на лѣстницѣ, между знакомыми Может быть, многіе тогда будут в состояніи сказать: «у меня есть дом, но у меня нѣтъ помойной ямы».

Н. Б. Стѣверова.

«Пенаты».

ОГЛАВЛЕНИЕ.

Какія чувства вызывает слово Вегетарианство	1
В альбом ташкентского вегетарианского Общества.	2
Откровение. Встрѣча	3
Почки	4
Недоступность вегетарианства на сѣверѣ	4
Дороговизна вегетарианства	6
Свобода души	7
Многоуважаемый Товарищ	8
Как Паоло Трубецкой стал вегетарианцем	10
Молоко	12
Молоко от разстроенной коровы	13
На слѣдующее утро.	14
Поваренная книга	15
Совѣты людям, которым не на что купить обѣд.	15
Как готовить безцѣнные приобрѣтенія	16
Проект кормленія голодных	18
Рецепты разных дешевых кушаній	18
Недовѣріе	19
О сѣнѣ	21
Мѣшечки с травами для минутнаго бульона	22
Проект продажи бульонных мѣшечков	23
Вліяніе травяных супов и сѣнных на настроеніе	23
Хлѣб из зелени	23
Хлѣб и пироги из рѣпы	24
Какіе запасы может дѣлать тот, у кого ничего нѣтъ	24
Кофе из свеклы	24
Беззаботность	25
Какія травы употреблять в пищу	26
Какое сѣно употреблять однако в пищу	27
Рецепты супов из сѣна	27
О питаніи сѣном и травой	28
У помойной ямы.	30